

Interview mit Sigrid Natemeyer-Beuchel, 69 Jahre, Lehrerin im Ruhestand

- **Wie sind Sie auf die Atemtherapie aufmerksam geworden?**
Meine Atemtherapeutin lernte ich im Jahre 2006 im Rahmen eines 8-wöchigen Trainingsprogramms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ kennen, das sie leitete.
- **Besuchen Sie Kurse und / oder Einzelstunden? Seit wann und wie oft?**
Von 2008 bis 2013 nahm ich regelmäßig Einzelstunden im Abstand von vier Wochen. Parallel dazu habe ich in dieser Zeit auch an 10 Halbtagesseminaren teilgenommen. Bei regelmäßigen mehrtägigen Aufenthalten in Berlin besuchte ich von 2011 bis 2016 Vormittagskurse am Middendorf-Institut und nahm auch Einzelbehandlungen bei einer Berliner Therapeutin. Seit Anfang 2017 nehme ich wieder regelmäßig einmal monatlich Einzelstunden in meinem Heimatort.
- **Was war zu Beginn Ihre wesentliche Motivation?**
Meine wesentliche Motivation war Neugierde.
- **Hatten Sie bereits Erfahrungen mit anderen Körperarbeiten / Körpertherapien / Psychotherapien?**
Ja. Yoga und Feldenkrais.
- **Was hat die Atemtherapie bei Ihnen bewirkt?**
 - Mehr Aufmerksamkeit im Alltagsleben.
 - Mehr Körperbewusstsein.
- **Was ist für Sie das Besondere an der Atemtherapie? Worin unterscheidet sie sich von anderen Therapien?**
Das Besondere ist zugleich die Herausforderung: - nichts zu wollen und nichts zu müssen und die Freiheit nicht in ein Muster gepresst zu werden.
- **Welche Erwartungen hatten Sie?**
Keine
- **Wurden ihre Erwartungen erfüllt?**
Ich erlebe ausgesprochenes Wohlgefühl nach jeder Atemstunde.
- **Welche Bedeutung hat der Atem heute in Ihrem Leben?**
Mein Atem hilft mir beim Einschlafen und bei Schlafstörungen.